POLSKIE ZIOŁA

CZASOPISMO POŚWIĘCONE PROPAGANDZIE ZIELARSTWA

Nr. 2 (rok V) Luty 1938 r.

Przywiązanie do ziemi — a zielarstwo

Zależnie od warunków życia, od stopnia związania z ziemią i przyrodą ojczystą rozwijają się dwa typy ludzi. Jedni, co wrośli w ziemię, w niej właśnie kochają ojczyznę. Ma ona dla nich realny kształt ojcowizny, rozśpiewanej falowaniem zbóż własnego siewu, szumem lasów, co tak prędko przerastają człowieka i każą mu pamiętać o niewstrzymanym biegu lat. Drudzy, ludzie bez ziemi — w ojczyźnie ukochali ziemię. Nie ma ona przed ich oczyma kształtu uprawnego zagona czy nieużytków — jest poprostu ziemią ojczystą, niepodzielną, nieobeszłą a zamkniętą w każdym niemal ludzkim sercu.

Nie o to chodzi, która z tych miłości jest szlachetniejsza, głębsza, wierniejsza. Chodzi o stwierdzenie, że miłość ojczyzny nierozerwalnie jest złączona z miłością ziemi, że jedna lub druga bywa w człowieku zjawiskiem pierwotnym lub wtórnym, ale obie stanowią najgłębszy podkład ludzkiej duszy.

W normalnie rozwiniętym człowieku, któremu przecież w domu i szkole, choćby skończył tylko elementarną, zaszczepiono poczucie łączności między ziemią a ojczyzną, warsztat rolny pogłębia uczucia patriotyczne, a im wrażliwsza jest dusza, tym więcej powstaje więzów między nią a ziemią, rzekłbyś — nieprzeliczona sieć korzeni, tkwiących w kawałku ziemi, omotuje serce, które wyrwane z ojczystej gleby traci wiele żywotnej mocy.

Dusza polska, dusza narodu, którego 70% stanowi ludność rolnicza, w daleko większym stopniu niż inne związana jest z ziemią. Tradycje dawnych z nią związków są tak silne, że każde oddalenie od Polski przeżywamy głębiej — nietylko jako odłączenie od środowiska, zwyczajów naszych i obyczajów, ale także jako wyrwanie z ziemi.

Powodem, kto wie czy nie najważniejszym, wynaradawiania się naszego wychodźctwa jest brak ziemi — rodzącej polskie zboża, polskie kwiaty i zioła, aby jak w kraju opuszczonym składały się na całokształt warunków, w których rozwija się polski obyczaj. Dlatego też najtroskliwsza nawet opieka nad wychodźctwem jest tylko tymczasową pozycją obronną, uchronić żywioł polski, w kraju silnie zrosły z ziemią, przed zatratą poza jego granicami jest rzeczą niezmiernie trudną.

Oczywiście przeludnienie miast, nędza wsi, bezrobocie i wiele innych przyczyn zmusza nas coraz silniej do tego, by sprawę polskich kolonii—wysunąć na jedno z pierwszych miejsc naszych żądań na terenie międzynarodowym.

Zanim jednak ziszczą się nasze marzenia o potędze polskich kolonii — musimy dokładnie rozpatrzeć się w możliwościach uprzemysłowienia własnego kraju i doprowadzenia zwłaszcza naszych „nieużytków“ do stanu opłacalności.

Wiele tu potrzeba inicjatywy społecznej.

Nie można bowiem stale składać troski o wszelkie poczynania w tej dziedzinie na barki czynników rządowych i winić je za brak inicjatywy w dziale podniesienia gospodarki rolnej i nieodłącznie z tym związanego wzrostu dobrobytu.

Czekać miesiącami, a nawet latami na inicjatywę państwa — mogą tylko ludzie słabi.

Pamiętać bowiem musimy, że inicjatywa społeczna dokonywa nieraz dzieł wielkich, choćby zaczynała od najdrobniejszych zamierzeń, byle odrazu i konsekwentnie realizowanych.

Jedną z inicjatyw społecznych, mogących wywrzeć doniosły wpływ na stosunki ekonomiczne naszego kraju i jego politykę ludnościową jest bezsprzecznie zielarstwo.

Dobrze postawione zielarstwo — to miliony po stronie dochodu społecznego. Czy to bowiem zioła lecznicze w ścisłym tego słowa znaczeniu, czy też rośliny przemysłowe, przy umiejętnem ich potraktowaniu przynieść mogą niejednemu znaczne dochody.

A drugi wzgląd, dla którego należy szeroko rozpowszechniać hodowlę ziół, — to sprawa zatrzymania ludzi przy pracy na najmniejszym choćby kawałku ziemi, nawet tym, który się „nie liczy", bo za dużo potrzebuje od razu wkładów. Są zioła, które nawet taką ziemią nie gardzą i na niej wydają obfity plon.

Nie znaczy to bynajmniej, aby zielarstwo miało zawsze charakter przypadkowy, dziki. Chodzi raczej, o ten pierwszy urok, o to aby wpływać na ludzi zniechęconych do podjęcia nowych prób, a przez to jednym więcej węzłem złączyć ich z ziemią rodzinną.

Stopniowo przyjdzie i u nas czas na zorganizowaną hodowlę jak i zbyt wyprodukowanych surowców roślinnych, tym bardziej, że w tym kierunku prace placówek zielarskich ani na chwilę nie ustają.

Coraz częściej dochodzą nas niepokojące wiadomości o kurczeniu się polskiego stanu posiadania na wschodnich kresach.

Czy nie należałoby jako narzędzia walki z rezygnacją, wywołaną kryzysem ostatnich lat — użyć także zielarstwa?

Mamy tam szerokie pole pracy dla ludzi młodych, energicznych, zwłaszcza obeznanych z uprawą roli.

Warto tam iść z pracą pionierską, aby zwrócić uwagę zainteresowanych na możliwość nowych źródeł dochodu, które pozwolą przetrzymać okres załamania i nie dopuścić, aby Polak pozbywał się ziemi, dlatego, bo mu ona chleba dać nie może.

St. Tesche.

Zioła poszukiwane na rynku zielarskim

P.P. Producenci ziół leczniczych, (prenumeratorzy mies. „Polskie Zioła") zechcą łaskawie przesłać na adres Redakcji (Warszawa, Krakowskie Przedmieście 38 m. 11) opróbkowane oferty niżej wymienionych ziół, celem wskazania miejsca ich zbytu:

Nazwy surowców roślin leczniczych			Orientacyjne ceny hurtowe za 100 kg. loco st. załad.
Baccae Sorborum	—	Owoce Jarzębiny	30 — 40 zł.
Cortex Frangulae	—	Kora Kruszyny	40 — 50 „
Cortex Salicis	—	„ wierzbowa	20 — 30 „
„ Quercus	—	„ dębowa (z młodych gał.)	20 — 30 „
Folia Farfarae	—	Liście Podbiału	20 — 30 „
„ Menthae pip.	—	„ Mięty pieprzowej	200 —250 „
„ Rosmarini	—	„ Rozmarynu	150 —200 „
„ Salviae offic.	—	„ Szałwi lekarskiej	140 —180 „
„ Trifolii fibrini	—	„ Bobrka trójlistnego	35 — 40 „
Flores Arnicae	—	Kwiaty Pomornika górnego	150 —250 „
„ Chamomillae vulg.	—	„ Rumianku zwycz.	250 —300 „
„ Convallariae maj.	—	„ Konwalii majowej	800—1000 „
„ Lamii albi	—	„ Pokrzywy głuchej	600—1000 „
„ Malvae arboreae	—	„ Malwy czarnej	200 —250 „
„ Millefolii	—	Kw. Krwawnika (krótko cięte)	30 — 40 „
„ Sambuci	—	Kwiaty Bzu czarnego (otarte)	150 —200 „
„ Stoechados citr.	—	„ Kocanki piaskowej	60 — 80 „
„ Tiliae	—	„ Lipy	130 —170 „
„ Verbasci	—	„ Dziewanny	300 —600 „
Fructus Coriandri	—	Owoce Kolendru	65 — 75 „
„ Foeniculi	—	„ Kopru włoskiego	40 — 60 „
„ Rubi Idaei	—	„ Malin	600 —800 „
„ Myrtillorum	—	„ Czarnych jagód	90 —110 „
Herba Droserae long. i rot.	—	Ziele Rosiczki	300 —400 „
„ Herniariae	—	„ Połonicznika gładkiego	65 — 75 „

Nazwy surowców roślin leczniczych		Orientacyjne ceny hurtowe za 100 kg. loko st. załad.
Herba Plantaginis	— Ziele Babki wązkolistnej	40 — 50 zł.
„ Taraxaci c. flor.	— „ Mniszka lek. z kwiatami	40 — 50 „
„ Thymi vulg.	— „ Tymianku	120 —150 „
Lycopodium	— Pyłek Widłaku	900 —1000„
Secale cornutum	— Sporysz	1000—1100„
Rad. Altheae off.	— Korzeń Prawoślazu lek.	200 — 230 „
„ Calami	— „ Tataraku	40 — 50 „
„ Inulae	— „ Omanu wielkiego	100 —150 „
„ Gentianae off.	— „ Goryczki	100 —150 „
„ Primulae	— „ Pierwiosnka	150 —200 „
„ Taraxaci off.	— „ Mniszka lek.	90 —100 „
„ Tormentillae	— „ Kurzego ziela	60 — 80 „
„ Valerianae off.	— „ Kozłka lekarskiego	160 —200 „
Viscum album	— Jemiołę i inne.	30 — 40 „

W marcu zbierać można:

Mech islandzki	—	Lichen islandicus
Liście Niedźwiedziego grona	—	Folia Uvae Ursi
Korę kruszyny	—	Cortex Frangulae
„ dębową	—	„ Quercus
Korzeń Biedrzeńca posp.	—	Radix Pimpinellae saxifr.
„ Brodawnika mlecz.	—	„ Taraxaci off.
„ Dziewięćsiłu	—	„ Carlinae acaulis
„ Dzięgla lekarsk.	—	„ Angelicae off.
„ Goryczki żółtej	—	„ Gentianae luteae
„ Kurzego ziela	—	„ Tormentillae off.
„ Kozłka lek.	—	„ Valerianae off.
„ Lukrecji	—	„ Glicirrhizae gl.
„ Mydlika lek.	—	„ Saponariae off.
„ Omanu Wielkiego	—	„ Inulae Helenium
„ Pomornika górnego	—	„ Arnicae montanae
„ Ślazu lekarskiego	—	„ Altheae off.
„ Żywokostu lek.	—	„ Symphyti off.
Łodygi Perzu zwyczajnego	—	Rhizz. Graminis i inne.

Żywokost lekarski

Mało jest ziół w świecie roślinnym, które miałyby tak wielkie zastosowanie w użyciu leczniczym a zarazem odżywczym — jak żywokost.

Żywokost zwany również *szorstkiem, matadorem, kosztywatem, żywignatem, Symphytum officinale* należy do rodziny Ogórecznikowatych (Boraginaceae).

Jest rośliną trwałą, wyrastającą w dzikim stanie u nas po łąkach, rowach, nad rzekami i strumykami, wilgotnych zaroślach i pod płotami.

Jest to bylina doch. do 1 m. wysokości o korzeniu mięsistym, do 3 cm. grubym, zewnątrz brunatno-czarnym, wewnątrz białym. Korzeń posiada nieliczne, boczne korzonki, łatwo i równo się łamie.

Łodyga wzniesiona, szorstko owłosiona, liście duże bo dochodzące do 40 cm. długości. Kwiaty dzwonkowate rzadko białe, częściej o purpurowo-fioletowej lub różowo-fiołkowej barwie, rozkwitają w maju i czerwcu. Owoce dość duże, gładkie, lśniące.

Żywokost u nas wyrastający zbliżony jest wyglądem do żywokostu kaukaskiego (Symphytum caucasicum albo S. asperrimum). Różnica polega jedynie na jego wielkości, żywokost kaukaski bowiem rozrasta się silniej, bujniej, zatem i wydajność przy zbiorze posiada o wiele większą. Ten fakt przemawia za tem, aby przy zaprowadzaniu plantacji, zwracać uwagę na gatunek kaukaski, silniej się rozrastający.

Ma to specjalne znaczenie przy hodowli żywokostu na paszę dla trzody chlewnej i bydła.

Żywokost bowiem oddawna służy zagranicą jako doskonała pasza dla zwierząt, a nawet ptactwa domowego, przyczem zaznaczyć należy, iż czyni on je odpornymi przeciw wszelkim chorobom epidemicznym i zarazie.

W niektórych krajach np. w Niemczech naznaczane są z tego powodu nawet specjalne kary na rolników, nie posiadających plantacyj żywokostu. Według ostatnich

badań dowiadujemy się, iż żywokost oprócz znacznych ilości soli mineralnych, śluzu, garbnika, cukru, skrobji i białka roślinnego posiada szereg witamin i swoistych glukozydów oraz alkaloid zwany alantoiną. Alantoina jest związkiem, znajdującym się w przyrodzie w wodzie przypłodowej, powodującej rozrost płodu w łonie jego matki. Obecnością tej alantoiny, zawartej w żywokoście, tłumaczyć należy szybki rozrost cieląt i trzody chlewnej,



Żywokost lek. (Symphytum off.).

jak i wydajność mleka u krów karmionych nim, jako paszą. Ale nie tylko zwierzęta pobudza żywokost do rozrostu. Wielkie usługi może on oddać również jako mączka odżywcza dla dzieci słabych, anemicznych, powoli się rozwijających.

W lecznictwie żywokost ma zastosowanie jako wybitnie skuteczny lek w chorobach dróg oddechowych, (płuc, krtani, przy chrypce). W postaci gęstego wywaru łagodzi kaszel, stosowany bywa również przy daleko posuniętych chorobach płuc jak np. w krwiopluciu. Dr Cazin twierdzi, iż stosowanie kleiku z korzenia żywokostu posiada wybitny wpływ przy zapaleniu nerek lub pęchęrza,

przy dyzenterii, przy wrzodach żołądka, zaburzeniach gruźliczych jelit oraz wszelkiego rodzaju nieżytach i zapaleniach śluzówek.

Krwotoki z nosa hamuje żywokost wysuszony dokładnie, zmielony na proszek i wciągamy w nos jak tabaka. Wybitnie skuteczny ma być przy biegunkach krwawych nietylko u ludzi ale i zwierząt. Stosowany przy złamaniach, stłuczeniach, zdźwiganiach jako okład służy w medycynie ludowej jako lek przyspieszający zrost kości i usuwający szybko przyranne zapalenia.

Młode liście i łodygi żywokostu oraz pączki i kwiaty, wysuszone w cieniu stanowią bardzo dobrą herbatkę piersiową. W Islandii np. z tych liści i łodyg robią również jarzynę lub sałatę, jedzoną na surowo. Posiadając wiele cennych soli i witamin — ułatwia proces trawienia i przemianę materii.

Ponieważ żywokost jest rośliną, wybitnie odporną na najcięższe nawet zimy, posadzony na odpowiednim miejscu daje zbiory od wczesnej wiosny do późnej jesieni przez 5 — 6 lat, a przede wszyskim posiada duże znaczenie nie tylko w lecznictwie ale i w gospodarstwie domowym, przeto należałoby dołożyć wszelkich starań, aby jego uprawa stanęła u nas na odpowiednim poziomie.

W celu podania zainteresowanym producentom ziół jak i rolnikom sposobów uprawy żywokostu, przytaczam poniżej fachowe rady Mgr. Jana Biegańskiego, tyczące jego hodowli:

„Udaje się żywokost na każdej ziemi za wyjątkiem torfowisk, ciężkiej gliny i iłu, ale ziemia musi być zasobna w wilgoć i dlatego na suchych gruntach sadzić go nie należy.

Roślina sama jest bardzo soczysta, gdyż do 90% zawiera wody, a przytem duże jej ilości paruje wielkiemi liśćmi. To też gdyby na plantacji, podczas upałów letnich, ziemia zupełnie wyschła, wzrost ustaje i nawet liście zaczynają żółknąć, a wtedy już roślina zadania swego spełniać nie może. Najlepiej żywokost rośnie na lekkich

glinkach, lösach, murszach, nawet na ziemi piaszczystej, ale silnie nawożonej i nie narażonej na suszę. Nawet grunta sapowate mogą wydawać duże zbiory ale naturalnie przy silnym nawożeniu.

Pod względem nawożenia, to żywokost — matador należy do roślin, których przenawozić nigdy nie można. Im więcej ziemię nawozimy, tem większe zbieramy pokosy. Idzie tu głównie o nawozy azotowe, a więc: oborniki i gnojówkę, a na ziemiach wcale nie zawierających gliny i potas (np. popiół drzewny i sole potasowe). Jeżeliby szło o nawóz kloaczny, to ten może być dany tylko conajmniej na 2 lata przed zakładaniem plantacji.

Grunta zlewne i kwaśne powinny być dobrze zwapnowane i wapno dobrze wymieszane z ziemią. Takie zwapnowanie powinno być na jakiś czas przeprowadzone przed nawiezieniem obornika, bowiem ten ostatni wieleby utracił na swej wartości. Najlepiej zwapnowanie przeprowadzić jesienią, a dopiero na wiosnę położyć nawóz.

Ziemia pod plantację żywokostu powinna być silnie wynawożona i nawóz ten dokładnie i głęboko z ziemią wymieszany. Stosowana jest przeto bardzo głęboka orka albo też jak na mniejszej przestrzeni — przekopanie. Przy spulchnieniu chwasty korzeniowe trzeba wyrzucać.

Po takiem nawiezieniu i spulchnieniu ziemi należy powierzchnię wyrównać, nieco poczekać, żeby się ziemia odleżała i dopiero wyznaczyć linie do sadzenia.

Żywokost rozmnaża się wyłącznie z sadzonek, robionych z pokrajanego korzenia, na odległość 5 — 7 cm. zależnie od grubości. Korzenie mające służyć na sadzonki nie powinny być grubsze jak mały palec, w rozkroju białe, zdrowe, bez dziurki wewnątrz; korzenie grubsze, dziurawe są na sadzonki bez wartości i takich nie należy przyjmować.

Plantacja mateczna, z której bierzemy sadzonki powinna być selekcyjnie prowadzona t. j. najbujniej rosnące okazy wyróżniane i z nich tylko brane sadzonki.

Ta staranna selekcja ma na celu stałe uszlachetnianie żywokostu i nie może być zaniedbywana.

Kładę na ten punkt szczególniejszy nacisk, ażeby uchronić nabywcę od strat, które go spotkać mogą przez nabywanie sadzonek niepewnych, sprzedawanych zwykle na wagę i przedstawiających grube korzenie, dziurawe, zmurszałe, niedające zupełnie wypustek, albo też bardzo słabe rośliny.

Najlepszą porą sadzenia jest wiosna, zaczynając od czasu ogrzania się ziemi i aż do końca maja. Czas ten może być jeszcze przedłużony, gdyby czas był dżdżysty. Można także sadzić żywokost jesienią ale w ciągu miesiąca października, nie później.

Jest dwojaki sposób sadzenia żywokostu. Sadzimy otrzymane sadzonki albo wprost do gruntu albo też podpędzamy je w skrzynkach i dopiero wysadzamy, kiedy dostaną wypustek.

Podpędzanie odbywa się w ten sposób: skrzynki napełniamy lekką ziemią np. inspektową z dodatkiem piasku (głębokie na 12 — 15 cm). Ziemię w nich przygniatamy, układamy na niej sadzonki oddalone o centymetr, nakrywamy takież ziemią na grubość 4 cm., polewamy i ustawiamy na grzejącym się końskim nawozie. Ciepło i wilgoć pobudzają rośliny do szybkiego dania wypustek, a wtedy wysadzamy je do gruntu.

Ponieważ na obficie nawożonej ziemi, przy dostatecznej wilgoci żywokost rozrasta się bardzo szybko i tworzy ogromne kępy, przeto sadzić go trzeba rzadko, ażeby się w krótkim czasie zbytnio nie zagęścił i nie zdrobniał. Różni hodowcy polecają sadzić w odległości od 50 — 65 cm. zależnie od jakości ziemi, jest to stanowczo za gęsto. Na ciężkiej glinie żywokost słabo wyrasta, a na ziemi luźnej, dostatecznie zasobnej w konieczną dla tej rośliny wilgoć i przy silnem nawożeniu, odległość nie może być mniejsza jak 70 — 80 cm. Idzie o to, aby żywokost pokrywał ziemię i nie dopuszczał do wyrastania chwastów i można było między roślinami ziemię nawozić i spulchniać.

S. M.

Dokończenie nastąpi.

Bawełna krajowa

W ostatnich czasach daje się zauważyć w wielu krajach a także i u nas w Polsce tendencja do uniezależnienia się od surowców pochodzenia zagranicznego.

Problem ten usiłują państwa zainteresowane rozwiązać rozmaicie, czy to przez wytwarzanie drogą chemiczną zamiennych środków syntetycznych, czy też przez propagowanie kultury roślin przemysłowych lub przemysłowo-leczniczych, dających odpowiedni surowiec lub jego namiastkę.

Nie będę uzasadniać jak ważnym surowcem, niemal jednym z podstawowych jest bawełna w przemyśle włókienniczym, pyrotechnicznym a w lecznictwie przeważnie jako materiał opatrunkowy.

Nadmienię tylko, że coroczny przywóz tego artykułu do Polski pochłania grube miliony, obciążając mocno nasz bilans handlowy.

Wydaje mi się zatem celowym i bardzo na czasie wskazać na ciekawą choć skromną roślinę krajową, rosnącą na łąkach torfiastych na terenie całego niemal kraju. Jest to pospolicie zwana *Pusznica — Eriophorum polistachium L.* (rodz. Cyperacae), roślina wieloletnia o łodydze gładkiej, dochodzącej od 20 — 25 cm. wysokości. Liście lancetowate, mniej lub więcej trójkątne, kwiatki w kłoskach, siedzące na długich nóżkach, zebrane na wierzchołku łodygi.

Nasiona ciemno-bronzowego koloru, pokryte długimi, cienkimi włoskami, wskutek czego po okwitnięciu mają wygląd puszystego pendzelka białego koloru. Te właśnie włoski długości do 3 cm., oddzielone od nasion, oczyszczone i wyczesane dają bawełnę krajową.

Dla porównań dodam, że za najlepszy gatunek waty czyli spreparowanej bawełny naturalnej uznany został farmakognostycznie ten, który posiada najdłuższe włoski t. j. do 4 cm. długości.

Wszystko przemawia za poważnym przeprowadzeniem badań nad tą rośliną, najlepiej 'przez zakłady do-

świadczalne w celu opracowania najbardziej racjonalnych metod uprawy, by takowe zapropagować następnie wśród rolników.

Uprawa i produkcja tej rośliny na większą skalę stworzyłaby nowe możliwości poprawy bytu materialnego wśród warstw rolniczych, a jednocześnie rozwiązała tak niezmiernie ważny i pilny problem zaopatrzenia Polski w bawełnę krajowego pochodzenia.

W. Samulik.

(Przyp. Redakcji. Ze względu na doniosłość zagadnienia — zaopatrywania Polski w rodzimą bawełnę, niniejszy temat zostanie poruszony również w następnych numerach mies. „Polskie Zioła“. Okazuje się bowiem, że istnieją jeszcze inne rośliny, możliwe do uprawy w naszym klimacie, które mogły by dostarczać włókien, nadających się do produkcji takich artykułów pierwszej potrzeby jak wata, przędza i inne).

Na marginesie artykułu: „Co sprowadza zdrowy sen?"

(Dokończenie).

Żaden narząd organizmu ludzkiego nie zmienia się i nie wyczerpuje do tego stopnia co mózg po 16—18 godzinach pracy, przyczem dodać należy, że istnieje tylko jeden sposób odnowienia ładunku jego siły żywotnej — sen.

Jak już w pierwszym artykule wspomniano, istnieje szereg teoryj snu, dla uzupełnienia dodam jeszcze, iż mechanizm snu podobnie jak wszystkie przejawy fizjologiczne ustroju człowieka — podlega działaniu specjalnych hormonów. Według jednej z ostatnich teoryj — sen zależy bezpośrednio od gruczołu hormonalnego, zwanego przysadką mózgową, mieszczącego się u podstawy mózgu.

Stwierdzono, że podczas snu cała zawartość bromu, którego przeważna ilość w ustroju ludzkim mieści się w przysadce mózgowej — zostaje wydzielona do mózgu i że sen następuje właśnie dzięki działaniu tego hormonu na odpowiedni ośrodek nerwowy.

Zupełnej bezsenności prawie się nie spotyka, zwykle bowiem bezsennością nazywamy mniej lub więcej nieprawidłowy sen, o trudnym, męczącym zasypianiu, sen krótkotrwały, przerywany.

W wypadku bezsenności zupełnej — stan organizmu szybko się pogarsza, ilość czerwonych ciałek krwi znacznie się zmniejsza, a gdy człowiek nie śpi dwa dni—spada z 5 milionów (na 1 cm^3) do 2 milionów, przyczem ciepłota ciała obniża się o 4 — 6^0 C.

Po kilku dniach zupełnie bezsennych, człowiek ginie z wycieńczenia i zatrucia. Sen jest tedy znacznie ważniejszy niż odżywianie, gdyż bez pożywienia człowiek może wyżyć miesiąc i dłużej. Najsroższa kara w dawnych Chinach dla złoczyńców polegała podobno na uśmiercaniu ich nie mieczem czy toporem a zmuszaniu do bezsenności. Umierali oni w okropnych męczarniach.

Według ostatnich twierdzeń badaczy snu, duży wpływ na zasypianie człowieka ma ułożenie ciała do snu zgodnie z kierunkiem sił elektromagnetycznych ziemi a więc głową w kierunku bieguna magnetycznego północnego a nogami w kierunku bieguna południowego.

Światło księżyca należy również do czynników pobudzających, należy więc okno odpowiednio osłonić, by uniemożliwić wpływ jego blasku na człowieka z trudem zasypiającego.

Przed snem nie należy prowadzić żadnych gorących dysput, rozmów, czytać sensacyjnych, denerwujących książek. Ujemnie wpływają tu również wszelkie widowiska teatralne i kino o treści tragicznej i sensacyjnej.

Na zakończenie jeszcze raz podkreślam, iż w razie bezsenności należy przedewszystkiem dokładnie zbadać stan zdrowia danego organizmu, usunąć wszelkie jego niedomagania, w czym wiele pomóc może kilkutygodniowa kuracja ziołowa, oczyszczająca organizm. Poza tym zastosowanie się do wyżej podanych wskazówek i rad sprawi, że sen normalny nastąpi, po którym nazajutrz zbudzimy się jakby odrodzonymi, pełnymi zapału i chęci do życia i codziennej swej pracy. *K. Lisocki.*

Rozwój Nauk Przyrodniczych

(Wiedza o roślinach i zwierzętach)

Paryski tygodnik literacko-naukowy „Marianne" ogłasza w jednym z numerów grudniowych artykuł znanego polityka i świetnego publicysty — Anatola de Monzie, mający służyć zarazem jako słowo wstępne do V tomu Encyklopedii Francuskiej, poświęconemu życiu roślin i zwierząt, a który wkrótce już ma się ukazać na półkach księgarskich.

W krótkich, jasnych, szerokich rzutach kreśli znakomity autor poprzez dzieje całej ludzkości od najdawniejszych początków, aż po czasy obecne, powstanie i rozwój nauk przyrodniczych.

Otóż pierwociny, zaczątki ich dadzą się zauważyć, według niego, bardzo wcześnie już od zarania myśli ludzkiej. Ale podczas gdy nauki kosmogoniczne, o powstawaniu i tworzeniu się wszechświata — zostały bardzo szybko podchwycone i wykorzystane dla celów filozoficznych i religijnych, — to wiedza o roślinach i zwierzętach przez długie wieki nie była uznana za naukę w ścisłym tego słowa znaczeniu, lecz uchodziła za rodzaj rozrywki i odpoczynku dla umysłu ludzkiego. Tak więc Arystoteles był między innymi również i botanikiem i wykładał nawet jej zasady zasłuchanym i zapatrzonym w niego pokoleniom, ale... dla Demokryta z Abdery — właściwego twórcy teorii atomów, który usiłował ująć botanikę w pewien system, nadając nazwy poszczególnym gatunkom roślin, odnosił się z całą pogardą prawdziwego mędrca do człowieka marnującego swój czas i zdolności na rzeczy nie warte tak wielkiego zachodu. Dzieła poświęcone opisom, wyliczeniom i klasyfikacji okazów świata roślinnego i zwierzęcego mnożą się jednak wciąż mimo słabego zainteresowania społeczeństwa i „uczonych". Za czasów Pliniusza Starszego (I w. po Chr.) było ich już około dwóch tysięcy. Prace te wszakże nie przyczyniły się w niczym do rozszerzenia horyzontów

myślowych i zrozumienia wszechświata i zjawisk otaczającej przyrody.

Praprzyczyn wielu błędów i zwichniętych wysiłków, rozciągających się w skutkach aż po dzisiejsze czasy, dopatruje się de Monzie — w stosunku świata starożytnego i średniowiecznego do przyrody, która nie żyła nigdy w ich pojęciu swym własnym, odrębnym i samodzielnym życiem, lecz była w zupełności podporządkowana człowiekowi, uznana za jego sługę i towarzyszkę, co sprawiało, że zrozumienie i współżycie z nią było ograniczone do używania świata roślinnego i zwierzęcego do wszelkiego rodzaju alegorii, symbolów i motywów ornamentacyjnych w sztuce i literaturze, do zamieniania roślin na amulety, zwierząt zaś na karykatury ludzkie i t. d.

Średniowiecze zajmowało się zresztą dość dużo przyrodą, ale zainteresowanie to wnosi bardzo mało elementów i nowego wejrzenia na nią, przy poznawaniu jej bowiem opierano się prawie wyłącznie na dawnych źródłach, przekazanych przez czasy starożytne, więc na Księdze Joba i Georgikach Wirgiliusza, na Arystotelesie i Teofraście. Spośród wszystkich prac powstałych w średniowieczu, a poświęconych zagadnieniom przyrodniczym, jedno tylko dzieło, napisane przez mnicha z dominikańskiego zakonu — Alberta Wielkiego, wyróżnia się poziomem i oryginalnością poglądów i zasługuje na baczniejszą uwagę. On to pierwszy, nie zadawalniając się wiadomościami przekazanymi przez tradycję, usiłował posługiwać się przy pisaniu swej pracy metodą doświadczalną, eksperymentalną, co stanowiło wielką nowość na owe czasy. Inni wszakże, nie chcąc, lub nie śmiąc podążać jego śladami, tkwili wciąż w miejscu, wyliczając i opisując w swych pracach, obok znanych i pospolitych okazów przyrody, również i mistyczne i legendarne stworzenia, jak gryfony, feniksy, harpie i t. d., których nikt wprawdzie nigdy w życiu nie oglądał, lecz których istnienie zagwarantowane było jednak niewzruszonym autorytetem teologów mistycznych.

Poza tym świat zwierzęcy został powołany na usługi moralistów. Zwierzęta stanowiły uosobienie takich, czy innych wad i przymiotów ludzkich. Ta nowa — moralno-alegoryczna rola zwierząt znajduje bardzo wyraźne odbicie w licznych rzeźbach, zdobiących stare mury katedralne, a nie mniej też jasno uwidacznia się ona w literaturze, w bajkach, legendach i opowiadaniach moralnych wszelkiego rodzaju. Jeśli chodzi o rodzaj alegorii w bajkach, — to celował w nich oczywiście niezrównany La Fontaine.

W tych czasach, kiedy człowiek uważał się za centrum wszechświata, za pana całej przyrody, narzucając jej swe własne cechy, upodobania i przymioty moralne, biorąc ją samowolnie za tło, na którym najkorzystniej odbijała się jego własna osobowość, nie widać prawie nigdzie prawdziwego zrozumienia, ani uczuciowego stosunku do niej. Nawet utwory poświęcone wyłącznie jej opisom, jak słynne w swoim czasie Georgiki Wirgiliusza, czy Ogrody Delille'a, są zimne, sztywne, pozbawione iskry uczucia i... trochę nudne. Dopiero Jan Jakób Rousseau wraz z rzuconym hasłem powrotu do natury, wprowadził w stosunku do niej serdeczną, pełną uczuciowości nutę. Jemu też należy przypisać znaczną część zasługi w rozbudzonym prądzie zainteresowania przyrodą.

Od początku XIX wieku już rozpoczyna się wspaniały rozkwit nauk przyrodniczych, którymi zajmują się nietylko specjaliści i fachowcy, lecz wszyscy niemal wybitniejsi myśliciele, uczeni i pisarze tego okresu, a które wybiegają teraz daleko poza ramy, wiążące je przez tak długie wieki. O tym wzmożonym prądzie zainteresowania wśród społeczeństwa świadczą wymownie liczne dzieła z zakresu nauk przyrodniczych, encyklopedie, słowniki itd., wydane już w pierwszej połowie XIX wieku. Nazwiska głośnych na cały świat uczonych i pisarzy, jak Augusta Comte'a — twórcy nowego kierunku w filozofii, zwanego pozytywizmem, Sainte-Beuve'a, świetnego krytyka, Darwina, Renana itd są bardzo ściśle związane

z rozwojem i nowymi systemami nauk przyrodniczych i mówią dobitnie o ich wpływie na kierunek myśli ludzkiej.

Nie wszystkie hasła, nie wszystkie idee przetrwały zwycięsko próbę czasu, lecz nawet te, co odpadły, przyczyniły się wydatnie do nowych zdobyczy i odkryć, gdyż jak słusznie mówi Anatol de Monzie, były minister oświecenia publicznego, wszystkie drogi prowadzą do odkryć, jeśli ci, co nimi kroczą, idą wciąż naprzód i korzystają uczciwie i sumiennie z tego, co w koło siebie dostrzegają.

W zakończeniu swego niezwykle interesującego i wnikliwego artykułu wyraża autor życzenie, aby praca Encyklopedii Francuskiej przyczyniła się skutecznie do zwrócenia uwagi społeczeństwa na nauki przyrodnicze, w celu nawiązania na nowo przerwanej przez długie wieki łączności z przyrodą. Wywody swe zamyka autor ostatecznie słowami Goethego:

„Teorie są szare, mój przyjacielu, ale piękne drzewo życia jest wiecznie zielone”.

Marian Tongwin.

Liga Ochrony Przyrody w Polsce
Zarząd Główny, Warszawa, ul. Nowy Świat 19

Rezolucja. W związku z rezygnacją rektora U. J., prof. dra Władysława Szafera ze stanowiska Delegata Ministra W. R. i O. P. do spraw ochrony przyrody i zastępcy przewodniczącego Państwowej Rady Ochrony Przyrody, Zarząd Główny Ligi Ochrony Przyrody czuje się w obowiązku wyrazić swój pogląd na tę sprawę:

Z najgłębszym smutkiem i ciężką troską przyjął Zarząd Główny Ligi do wiadomości fakt rezygnacji prof. dra W. Szafera ze stanowiska Delegata Ministra W. R. i O. P. do spraw ochrony przyrody i zastępcy Ministra na stanowisku przewodniczącego Państwowej Rady Ochrony Przyrody, oraz stwierdza, że rezygnacja ta stanowi w chwili obecnej ciężką i niepowetowaną stratę nie tylko dla spraw ochrony przyrody, ale dla całej kultury narodowej i gospodarki państwowej.

Prof. Szafer, jeden z pierwszych twórców ruchu ochrony przyrody polskiej jeszcze za czasów zaborczych, stał się w Polsce Odrodzonej organizatorem i przewodnikiem akcji, zmierzającej do utrzymania i przekazania przyszłym pokoleniom piękna przyrody ojczystej, a przez swą niezmordowaną energię i całkowite oddanie umiłowanej przez siebie sprawie umożliwił dotychczasowy rozwój idei ochrony przyrody i wysoko podniósł jej znaczenie.

Dzięki swemu autorytetowi naukowemu i osiągniętym na terenie Polski wynikom, zdobył dla naszego Państwa jedno z czołowych stanowisk w ochronie przyrody na terenie międzynarodowym.

Zarząd Główny Ligi Ochrony Przyrody jest do głębi wstrząśnięty faktem, że ciągłe przeciwdziałanie przez oficjalne czynniki turystyczne drogą faktów dokonanych rychłej realizacji Parku Narodowego Tatrzańskiego, uniemożliwiło prof. Szaferowi pozostanie na Jego dotychczasowym stanowisku i wydało Tatry na łup czynników nie liczących się z odpowiedzialnością przed społeczeństwem i historią.

Sekretarz Generalny — Prezes Zarządu Głównego

Wiktor Romanow — *Prof. Dr Bolesław Hryniewiecki*

Warszawa, listopad 1937.

Bibliografia

Helski J. **„Odżywianie nowoczesne“.** Z 5 tablicami. Warszawa, zł. 2.20.

Na zjeździe przeciwalkoholicznym słynny informator odżywiania, duńczyk dr Hindhede, tak zakończył swoje przemówienie: „Człowiek jest najbardziej chorym stworzeniem z pośród ssaków. Nie umiera on nigdy śmiercią naturalną, lecz popełnia samobójstwo. Je, pije i pali sobie na śmierć, Gdybyśmy żyli zgodnie

z prawami przyrody, odżywiali się umiejętnie i unikali pokarmów zatruwających, to wykorzenilibyśmy wszystkie choroby łącznie z zaraźliwymi, dożywalibyśmy 100 lat i umierali ze starości a nie z powodu chorób".

W ostatnich latach zagadnienie odżywiania wybija się na czoło wszystkich kwestyj i staje fundamentem nietylko lecznictwa lecz także gospodarki społecznej i wychowania. Lekarze i fizjologowie przeświadczają się coraz bardziej, że tężyzna cielesna, umysłowa, przedsiębiorczość, wydajność i zdolność do pracy są ściśle związane i uzależnione od umiejętnego, naturalnego sposobu odżywiania, a nieznajomość podstawowych zasad tego zagadnienia — jest źródłem charłactwa cielesnego i umysłowego.

Te najnowsze zasady zdrowego i racjonalnego odżywiania podane są w sposób jasny i przystępny w pracy J. Helskiego „Odżywianie nowoczesne".

Książki do nabycia za pośrednictwem Redakcji:

Mgr. Jan Biegański	„Hodowla Ziół Lekarskich".	5.— zł
„ „ „	„Zielarz", podręcznik dla zbierających zioła lecznicze ze stanu dzikiego	4.— „
„ „ „	„Nasze zioła i leczenie się niemi	6.— „
„ „ „	„Soja i jej uprawa" . . .	1.20 „
„ „ „	Rumianek i jego uprawa" .	—.75 „
„ „ „	„Kozłek lekarski"	—.75 „
„ „ „	Różne herbaty i herbata polska	1.— „
Inż. Jerzy Marjański:	„O suszeniu ziół leczniczych"	—.75 „
Dr. E. Wasiutyński i Mgr. J. Biegański	„Reumatyzm — Artretyzm — leczenie ziołami" w opracowaniu dla wszystkich . .	2.— „
Dr. E. Wasiutyński	„Choroby nerek — leczenie ziołami" w opr. dla wszyst.	1.80 „
„ „	„Choroby dróg moczowych— leczenie ziołami" w opr. dla wszystkich	1.80 „
„ „	„Choroby wątroby i woreczka żółciowego — leczenie ziołami" w opr. dla wszyst.	1.80 „

Kronika

Co to jest „Czarcie żebro"? Od najdawniejszych czasów leczenie chorób zapomocą ziół było owiane nimbem tajemniczości, związane ze specjalnymi praktykami i obrzędowością. Wierzono bowiem wtedy, że wszelka choroba — to wpływ złego ducha, który w ten czy inny sposób prześladuje swoją ofiarę. Dlatego też kapłani pogańscy przystępując do leczenia chorego, stosowali cały szereg zabiegów magicznych, mających na celu wypędzenie złego ducha, który rzekomo miał być przyczyną choroby.

Z nastaniem ery chrześcijaństwa wiara w „cudowność" ziół bynajmniej nie zbladła. Odgrywa ona dalej olbrzymią rolę w obrzędowości ludu jak i życiu poszczególnych osób.

Według wierzeń ludowych, ziele poświęcone wzmacnia o wiele swe własności lecznicze, wszelkie zioła, trawy i mchy poświęcone a umieszczone w izbach mieszkalnych lub zabudowań gospodarskich bronią od klęsk i niepowodzeń, sprowadzają urodzaj, dobrobyt, szczęście a nawet błogosławieństwo.

Do ziół, w których cudowną, magiczną moc wierzy do dziś dnia nasz lud Wielkopolski, Pomorza — należy czarcie żebro. Według wierzenia ludu ma ono moc ogromną. Moc uzdrawiająca tej rośliny jednak jest w dużym stopniu uzależniona od stanu duchowego pacjenta. Potrzeba tu modlitwy i głębokiej wiary chorego. W tym celu wszelkie zabiegi czarciem żebrem poprzedzone być winny specjalnymi modlitwami przed ołtarzykiem domowym, pożądane są tu również płonące świece. W takich warunkach moc uzdrawiająca czarciego żebra wzmaga się, przynosząc jeśli nie całkowite wyleczenie chorego, to w każdym razie znaczną ulgę w jego cierpieniach. Odwary z czarciego żebra stosowane wewnętrznie uspokajają nerwy i wzmacniają siły człowieka, cierpiącego na ogólne osłabienie. Stosowane zaś zewnętrznie zapobiegają bólom głowy i wypadaniu włosów, leczą zapalenie oczu, usuwają również uroki, rzucane przez złych ludzi.

Kąpiel w odwarze z czarciego żebra działa orzeźwiająco, wyciąga chorobę z organizmu, przyczem jest rzeczą charakterystyczną, że taki odwar gęstnieje a nawet galaretowacieje. Jeśli natomiast kąpie się człowiek zdrowy, odwar pozostaje bez zmiany. Gęstnienie więc odwaru jest najlepszym wskaźnikiem nasilenia chorobowego danego człowieka. Okadzanie chorego liśćmi i łodygami, zebranymi i wysuszonymi w maju ma mieć również bardzo poważny wpływ na cierpienia i dolegliwości chorych.

Czarcie żebro bywa używane tylko w stanie wysuszonym wg. twierdzenia różnych znachorek i bab—zamawiaczek tylko takie suszone ziele czarciego żebra ma wartość leczniczą.

W świeżym stanie natomiast roślina pozbawiona jest własności uzdrawiających.

To też na wszystkich rynkach i halach targowych np. w Poznaniu sprzedaje się wiązanki wysuszonego czarciego żebra jako ziela i liści powiązanych w pęczki, które można dostać w cenie kilku czy kilkunastu groszy.

Charakterystyczną jest rzeczą, że roślinę tę w wielu wypadkach chorobowych stosuje nie tylko lud wiejski, robotnicy czy służba domowa ale i wiele osób ze sfer inteligencji. Czarciego żebra żądają i w aptekach tej dzielnicy Polski, wskutek tego muszą one stale posiadać na składzie pewne zapasy tego ziela. Niektóre apteki zaprowadziły nawet specjalne plantacje tej rośliny.

To szerokie rozpowszechnienie czarciego żebra zwróciło nań uwagę świata naukowego, przyczym stwierdzono, że jest to ostrożeń warzywny (Cirsium oleraceum), roślina należąca do rodziny złożonych (Compositae).

Ostrożeń warzywny jest to bylina, pospolicie wyrastająca na mokrych stanowiskach, na skraju lasów cienistych, na torfowiskach, nad brzegami stawów i t. d.

Poza tym żadnych bliższych wiadomości naukowych o jej znaczeniu leczniczem dotąd nie posiadamy.

Ze względu na duże rozpowszechnienie czarciego żebra i rzekomo „cudowne” jego własności lecznicze, warto byłoby zająć się bliższym zbadaniem własności farmakodynamicznych jak i składu chemicznego tej rośliny. *M. B.* (*Kronika farmaceut. grudzień 1937 r.*).

Stosunek liczbowy kwiatów pachnących do bezwonnych. Tygodnik francuski „Marianne” w numerze z dnia 19 stycznia podaje zabawne i ciekawe obliczenie. Oto na 4300 odmian kwiatów hodowanych w Europie, zaledwie 10 procent, a więc koło 420 rodzajów posiada miły i przyjemny zapach. Reszta jest albo zupełnie bezwonna, albo też ma woń wręcz przykrą i drażniącą. Kwiatów bezwonnych jest stosunkowo najwięcej, bo aż 2300 różnych odmian, 1500 zaś zdecydowanie przykrych dla powonienia. Idąc dalej w swej oryginalnej statystyce, uczony niemiecki, który zajął się tymi obliczeniami, doszedł za pomocą licznych zestawień, obliczeń i porównań do następujących wyników. Najwięcej odmian o przyjemnym zapachu znajduje się między kwiatami o płatkach białych, albo kremowych, a mianowicie aż 187 pachnących na ogólną liczbę 1.124, drugie miejsce z kolei zajmują kwiaty żółte 77 na 951, trzecie czerwone 64 na 823, błękitne 34 na 594 i wreszcie fioletowe, 13 na 308.

Pierwowzór śruby parowcowej w... kielichu kwiatu. Ludzie dochodzący po mozolnych trudach i ciężkiej pracy do odkryć i wynalazków, otwierajacych nowe możliwości i udoskonalających coraz bardziej techniczną stronę życia, nie uwierzyliby zapewne, gdyby im kto powiedział, że sama natura posługuje się od prawieków przyrządami, które oni przywykli uważać za samodzielny wynik pracy i twór własnego umysłu.

A jednak są wypadki, gdy paradoksalne to na pozór twierdzenie okazuje się najczystszą prawdą.

W przypadku niniejszym chcę mówić o... śrubie.

Wiadomą powszechnie jest rzeczą, że Fryderyk Sauvage, Francuz z pochodzenia, urodzony w Boulogne-sur-Mer (1785-1857) pierwszy odkrył i zastosował śrubę, helisę, do statków parowych, wprowadzając swym wynalazkiem wielki przewrót w dotychczasowych środkach komunikacji wodnej.

Ale prawie nikt nie wie o tym, że w Brazylii, w pobliżu wioski Counani, rośnie drzewo bardzo ładne, pokryte szaro-niebieskawą korą, a którego kwiaty posiadają w środku organ ogromnie zbliżony do śruby Sauvage'a, mający znaczną siłę napędową i służący do rozsiewanja nasion. Organ ten wygląda jak wyrzeźbiony z drzewa, składa się z trzech odgałęzień — skrzydeł, zupełnie jak śruba parowcowa i jest umieszczony na osi w kształcie ściętego stożka, wokół której się obraca.

Czytając o takich i tym podobnych przykładach, widzi się dopiero, jak wielką słuszność mają wielcy miłośnicy przyrody, nazywający ją tajemniczą, niezbadaną, kryjącą w swym łonie niezliczone niespodzianki. (*Marianne, styczeń 1938 r.*).

Ciekawostki ze świata ziół. Wiele ziół leczniczych posiada interesujące właściwości. Podajemy kilka mniej znanych szczegółów:

Dyptam (Dictamnus fraxinella) hodowany także w ogródkach jako roślina ozdobna — gromadzi w kwiatostanach taką obfitość wonnego olejku eterycznego, że ulatniający się gaz można w upalne, letnie dni podświecić zapałką na kształt fajerwerku.

Olejek eteryczny, wydestylowany z kwiatu lawendy (Lavandulla off.) — poza swym przemiłym zapachem — posiada tak silne własności bakteriobójcze, że jak stwierdzono we Francji — możnaby go z powodzeniem używać do odkażania skóry przy powierzchownych operacjach, gdyby nie jego wysoka cena. To samo odnosi się do olejku hyzopowego (Hyssopus off.).

Kwiat lawendy (wysuszony), posypany na żarzące się węgle lub gorącą blachę — napełnia mieszkanie subtelnym zapachem.

Olejek uzyskany z nasion anyżu (Pimpinella anisum) — jest ulubionym zapachem gołębi.

Marzanna (Asperula odorata) — używana jest na Zachodzie jako dodatek aromatyczny do win (tzw. „Maitrank").

Zielem piołunu (Artemisia absynthium) wycierają robotnicy w niektórych okolicach przemysłowych — ręce zabrudzone smarami. Zawiera on saponiny, emulgujące tłuszcze.

Pręciki kwiatowe berberysu (Berberis vulg.) czułe są na dotknięcie, jak listki egzotycznej mimozy. Za dotknięciem ich szpilką u nasady — zginają się nagle ku słupkowi. Ma to znaczenie dla zapylania kwiatu. (*J. Krygowski — Jasło*).

Pajęczka z szałwią. Prócz znanego użytku z szałwii, której naparu używamy przzu bólu zębów, radził pewien pisarz francuski, aby używać suszonych liści szałwii zamiast tytoniu. Taka fajeczka — jego zdaniem — rozjaśnia zmęczony bieg myśli...

Zdaje się, iż wartoby dziś całemu światu zaproponować palenie takiej fajki pokoju.

Kącik Ziołolekarza

Maria K. Białystok. Niestety, nie znamy dotychczas ziół, które by usuwały radykalnie i bezpowrotnie nadmierne owłosienie. Wszelkie środki reklamowane szeroko jak proszki, pasty depilacyjne działają tylko czasowo, podobnie jak np. golenie. Jeśli w przyszłości medycyna znajdzie taki środek roślinnego pochodzenia, nie omieszkamy WPani o tym niezwłocznie powiadomić.

Stan. K. Stanisławów. Przeciw wągrom i tłustej cerze WPana radzimy myć twarz gorącą wodą i mydłem — dwa razy dziennie. Wągry należałoby wycisnąć palcami, nagrzawszy uprzednio twarz gorącą parą wodną, a następnie (najlepiej na noc) natrzeć twarz 1% spirytusem salicylowym. Radzimy przy tym przez kilka tygodni stosować zioła czyszczące krew.

Odpowiedzi Redakcji:

WPan Jan K. Bukowina: Ziemię, o której WPan pisze należałoby odpowiednio przygotować pod uprawę roślin leczniczych. W końcu lata wynawozić ją dokładnie szlamem ze stawów czy sadzawek, poczym glebę przeorać i pozostawić w takim stanie do jesieni. Przed zimą nawieść ją gliną, pole przebronować, by jak najdokładniej zmieszać ją z glebą. Na wiosnę po skruszeniu i rozpyleniu gliny, glebę należy płytko przeorać a następnie zbronować ją i lekko zwapnować.

Przed samą uprawą roślin t. j. ich wysiewaniem czy sadzeniem — jeszcze raz glebę zorać ale już dokładnie.

W ten sposób przygotowana ziemia nadaje się pod uprawę większej ilości roślin leczniczych, których wybór zależy od wilgoci gleby i jej wystawy.

Do uprawy polecić możemy takie zioła jak: rumianek pospolity, szałwię lekarską, miętę, ślaz lekarski, dzięgiel i t. d.

WPan A. Fl. Kępno: W numerze kwartalnym (Nr. 10, 11, 12) ub. roku mies. „Polskie Zioła" zamieściliśmy statut Spółdzielni Zielarskiej w Warszawie. Sądzimy, iż opierając się na nim utworzyć można statut spółdzielni terenowej, wprowadzając oczywiście odpowiednie zmiany, stosownie do wymogów lokalnych. (W jednym z najbliższych numerów podamy statut takiej spółdzielni terenowej). Statut, o którym WPan w liście wspomina jest już nieaktualny.

Co się tyczy wzoru suszarni ziół, to odpowiedni model znajdzie WPan w książce Mgr. Jana Biegańskiego p. t. „Hodowa ziół lekarskich" wyd. V.

Niniejszym komunikujemy, iż listy do których nie załączono znaczka pocztowego pozostają bez odpowiedzi.

Przedruk dozwolony za zgodą Redakcji.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Krakowskie Przedmieście 38 m. 11, tel. 694-02.

Redakcja i Administracja czynna w środy i piątki od 5 — 6 pop.

Cena prenumeraty: rocznie 6 zł., półrocznie 3.50 zł., kwartalnie 1.80 zł. Pojedyńczy numer 0.65 gr. wraz z przesyłką.

Prenumeratę można opłacać przy pomocy blankietów rozrachunkowych lub do P. K. O. na konto Nr. 29.360.

Redaktor odpowiedzialny i wydawca: **Dr. farm. Maria Bernerówna**

Druk. M. Gołaszewski i Syn, Warszawa, Czerniakowska 131, tel. 9.38-57.